

Este viernes, 27 de mayo, ha sido designado como el día de concientización para protección del sol. Cada año, este día se celebra el viernes antes del “Memorial Day” (Día de los Caídos), el día de concientización para protección el sol es una excelente manera de asegurarse que tanto usted como sus amigos y su familia estén pasando un día saludable y seguro mientras disfrutan de actividades al aire libre.

Al entrar en el fin de semana de “Memorial Day” y el comienzo del verano, estamos también entrando en la época del año de alto riesgo por el daño solar. No sólo la gente tiende a pasar más tiempo al aire libre durante los largos días de los meses más cálidos, sino que durante el verano, la luz del sol brilla más directamente en esta parte del planeta, permitiendo que más radiación ultravioleta (UV) penetre en la atmósfera. Las personas también pueden estar más propensas de estar afuera entre 10 a.m. a 4 p.m., el período de tiempo en que los rayos UV están en su punto máximo del día. Estos rayos entrantes pueden rebotar en superficies reflectantes como la arena, el agua, o el pavimento, y más del 90% de la radiación UV entrante puede penetrar las ligeras capas de nubes.

Es el mejor momento del año para que se ponga al día con consejos para mantenerse saludable a usted mismo, familiares, y amigos durante la época calurosa. Recuerde que los bebés, niños pequeños, personas de 65 años o de mayor edad, personas con problemas de sobrepeso, y las personas con problemas de salud y bajo ciertos tipos de medicamentos son especialmente sensibles a enfermedades relacionadas con el calor.

- **Aplique regularmente protector solar de Factor de Protección Solar (SPF por sus siglas en inglés) de 30+:** los protectores solares con SPF de 30 filtran alrededor del 97% de la radiación UVB entrante, mientras que los protectores solares con un SPF de 50 filtran alrededor del 98%. Ningún protector solar puede protegerlo completamente, así es que asegúrese de usar esto en conjunto con sombra, ropa y gafas de sol.
- **Busque zonas con aire acondicionado:** El estar pocas horas al día en un edificio con aire acondicionado puede reducir los riesgos a la salud. Si su casa no tiene aire acondicionado, visite un centro para personas mayores, cine, biblioteca, centro comercial o centro comunitario designado como sede de enfriamiento. Un ventilador puede proporcionar algún alivio, pero cuando las temperaturas alcanzan el rango alto de los 90 grados, los ventiladores eléctricos no previenen las complicaciones relacionadas al calor.
- **Vista apropiadamente:** Vista ropa liviana, ropa suelta de color claro y un sombrero de ala ancha para proteger la cara, el cuello, y las orejas. Beba mucho líquido y evite las bebidas con cafeína, alcohol, o grandes cantidades de azúcar que puedan causar deshidratación.
- **Asegúrese:** Si usted tiene un familiar, amigo o vecino que está en riesgo, visítelos regularmente. Si nota señales de problemas de salud relacionadas al calor como confusión, piel caliente y seca, alucinaciones, o agresión –busque ayuda inmediatamente.